

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Prevenção e tratamento

O que é

A Hipertensão Arterial, popularmente conhecida como pressão alta, é uma doença crônica e silenciosa. Com o passar do tempo, as paredes das artérias ficam mais rígidas e estreitas, dificultando a passagem do sangue. Isso aumenta a pressão dentro delas e força o coração a trabalhar mais.

A pressão alta contribui para o acúmulo de gordura e a formação de coágulos nas artérias, o que pode causar entupimentos. A Hipertensão Arterial também pode afetar os rins, órgãos essenciais para controlar a pressão, visto que filtram o sangue para eliminar água e sódio.



Principais sintomas

- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Falta de ar
- ✓ Visão borrada
- ✓ Zumbido no ouvido
- ✓ Dores no peito
- ✓ Tontura
- ✓ Sangramento nasal
- ✓ Em alguns casos, a pressão alta pode ser um sinal de outra condição de saúde. Desta forma, o tratamento da doença primária é fundamental para que a pressão se estabilize

Prevenção

Mantenha-se dentro de uma faixa de peso saudável. Faça atividade física regularmente. Coma mais frutas e verduras. Reduza o consumo de sal, gordura saturada e açúcar.



Tratamento

O controle da alimentação e a prática de exercícios físicos ajudam a manter o corpo em equilíbrio, diminuindo os picos da pressão sanguínea. O uso de medicação prescrita pelo médico é um importante aliado no tratamento e controle da hipertensão. Jamais se automedique.



Onde buscar atendimento

Em caso de suspeita de Hipertensão Arterial, procure a Unidade Básica de Saúde da Família mais perto da sua casa, ou busque atendimento pelo seu convênio de saúde para iniciar a investigação e diagnóstico.

Pacientes com pressão alta possuem maior risco de desenvolver problemas nos rins. Por esse motivo, estas pessoas devem realizar periodicamente o exame de creatinina, através do Creatinômetro. Esse exame também é oferecido gratuitamente por meio de uma parceria entre a Fundação Pró-Rim e o Laboratório Proll-Med. Para mais informações sobre como ter acesso a esse importante serviço, visite o site creatinometro.prorim.org.br.



Confira também informações sobre Diabetes,
Sífilis e saúde mental no site da Prefeitura de
Joinville

